

**EDUKASI PENTINGNYA STRETCHING UNTUK PENCEGAHAN
BERAT BADAN BERLEBIH DALAM MENJAGA
KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
SANTRI PUTRI**

**EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF STRETCHING TO PREVENT
EXCESSIVE BODY WEIGHT IN MAINTAINING
MENSTRUAL CYCLE REGULARITY IN
FEMALE STUDENTS**

Sherkia Ichtiarsi Prakasiwi¹, Lia Mulyanti²

¹Pendidikan Profesi Bidan, FIKKES, Unimus

²S1 Kebidanan, FIKKES, Unimus

email : sherkia@unimus.ac.id

ABSTRAK

Remaja memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi, salah satunya adalah ketidakteraturan siklus menstruasi. Gerakan exercise (Latihan fisik) merupakan salah satu cara yang dilakukan secara non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid, meningkatkan elastisitas, menguatkan tulang belakang dan otot panggul sehingga dapat mempengaruhi kelancaran oksigen ke otak dan aliran darah sampai ke Rahim serta dapat meningkatkan hormon endorphin yang diikuti dengan penurunan kadar prostaglandin. Rencana pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Ponpes Putri Sahlan Rosjidi Unimus adalah dengan mengajarkan para santri putri pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti stretching untuk menjaga berat badan agar tidak berlebih dan untuk mengatur keteraturan siklus menstruasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan santri putri tentang pentingnya stretching, mencegah berat badan berlebih pada santri putri, menjaga keteraturan siklus menstruasi, memberikan edukasi tentang stretching, menjaga berat badan, dan keteraturan siklus menstruasi. Metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan edukasi, latihan stretching, penerapan teknologi (media sosial), pendampingan dan evaluasi melakukan stretching selama satu bulan. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan tentang pentingnya melakukan stretching untuk pencegahan berat badan berlebih dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi pada santri putri.

Kata kunci: *Stretching, Berat badan berlebih, Keteraturan menstruasi*

ABSTRACT

Adolescents tend to experience menstrual cycle disorders, one of which is irregular menstrual cycles. Exercise movements (physical exercise) are one way that is done non-pharmacologically to reduce menstrual pain, increase elasticity, strengthen the spine and pelvic muscles so that it can affect the smoothness of oxygen to the brain and blood flow to the uterus and can increase endorphin hormones followed by a decrease in prostaglandin levels. The community service plan that will be implemented at the Sahlan Rosjidi Unimus Putri Islamic Boarding School is to teach female students the importance of doing physical activities such as stretching to maintain body weight so that it is not excessive and to regulate the regularity of the menstrual cycle. The purpose of this community service is to increase the knowledge of female students about the importance of stretching, prevent excess body weight in female students, maintain the regularity of the menstrual cycle, provide education about stretching, maintain body weight, and the regularity of the menstrual cycle. The method of community service activities is carried out through education, stretching exercises,

application of technology (social media), mentoring and evaluation of stretching for one month. The results of this community service activity are increased knowledge about the importance of stretching to prevent excess body weight in maintaining the regularity of the menstrual cycle in female students.

Keywords: *Stretching, Excess weight, Menstrual regularity*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya (Haryono, 2012). Masa remaja (adolescence) sering disebut masa transisi atau peralihan dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang diikuti dengan adanya perubahan dalam tubuh. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, psikis dan psikososial (Pebrina, 2021).

Hasil studi biopsikososial menyebutkan bahwa siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis saja seperti gaya hidup, gangguan hormonal, status gizi, bisa juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Hubungan dengan rekan kerja, keluarga, teman, sekolah serta faktor psikologis termasuk stress, depresi, kecemasan, faktor yang juga cukup berpengaruh (Mohamadirizi, 2013). Perilaku untuk menjaga berat badan serta menurunkan berat badan termasuk modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mengurangi asupan kalori dari diet dan meningkatkan keluaran kalori dengan peningkatan aktivitas fisik (Zhang, 2020).

Peregangan (stretching) adalah bentuk dari penguluran atau peregangan (stretching) pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga bertujuan untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan elastis. Hal ini disebabkan

karena meningkatnya kadar endorfin yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit. Melakukan exercise tubuh akan menghasilkan endorfin, endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang, berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman, olahraga dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali didalam darah dan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Harry, 2007).

Analisis situasi dari pengabdian masyarakat ini adalah Ponpes Putri KH. Sahlan Rosjidi merupakan sebuah pondok pesantren yang fokus dalam mencetak generasi-generasi Qur'ani terletak dilingkungan Universitas Muhammadiyah Semarang. Memiliki santri putri kurang lebih 223 orang, santri putra 25 orang dan santri tahfidz 17 orang. Merintis dari awal, kini Ponpes Putri KH. Sahlan Rosjidi sudah banyak mencetak hafidz-hafidz Quran. Jumlah santri putri mayoritas dalam rentang usia mengalami menstruasi, hal ini membuktikan pemilihan tempat sangat sesuai sasaran yang dicari dalam pengabdian masyarakat ini.

Beberapa permasalahan mitra yang perlu di tindak lanjuti adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat stretching, prevalensi berat badan berlebih, keteraturan siklus menstruasi, pentingnya edukasi tentang stretching,

menjaga berat badan, dan keteraturan siklus menstruasi. Pengetahuan dan pemahaman santri putri mengenai siklus menstruasi, bagaimana dampak berat badan berlebih terhadap keteraturan menstruasi belum begitu memadai, kurangnya edukasi tentang stretching membuat santri putri hanya melakukan aktivitas seadanya tanpa literatur yang benar. Langkah-langkah pendekatan yang pengabdian lakukan untuk mengatasi hal permasalahan diatas adalah sesi edukasi dan demo latihan stretching kepada santri putri, pengembangan program stretching rutin yang bisa diintegrasikan ke dalam jadwal harian santri. Diharapkan dari upaya-upaya yang akan dilakukan pengabdian, dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana hidup lebih sehat lagi baik secara fisik maupun sehat secara reproduksi.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Ponpes Putri KH. Sahlan Rosjidi. Kegiatan diikuti oleh 60 santri putri dalam rentang usia remaja.

Solusi yang ditawarkan dari pengabdian adalah

- 1) Edukasi manfaat stretching, pentingnya menjaga berat badan ideal, dan cara menjaga keteraturan siklus menstruasi.
- 2) Pelatihan tentang stretching
- 3) Penerapan teknologi dengan memanfaatkan social media
- 4) Pendampingan dan evaluasi pelaksanaan stretching yang dilakukan santri putri
- 5) Keberlanjutan program

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan selama 1 minggu. Pada tahap pertama pengabdian masyarakat lebih menekankan pada kegiatan penyampaian materi, arah, tujuan, waktu, strategi, dan tahapan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan.

A. Edukasi

- 1) Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei awal untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman santri putri mengenai pentingnya stretching, hubungan antara berat badan dan siklus menstruasi.
- 2) Materi Edukasi: Menyusun materi edukasi yang meliputi manfaat stretching, pentingnya menjaga berat badan ideal, dan cara menjaga keteraturan siklus menstruasi.
- 3) Penyuluhan: Mengadakan sesi penyuluhan dengan menggunakan media presentasi, melakukan demo stretching, kemudian diikuti oleh santri putri
- 4) Diskusi dan Tanya Jawab: Melakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta.

B. Pelatihan

Mengumpulkan para santri putri di aula, kemudian pengabdian melakukan demo stretching kemudian diikuti oleh para santri putri.

C. Penerapan Teknologi

- 1) Media Sosial: Sosialisasi di media sosial untuk berbagi informasi, tips, dan motivasi terkait stretching dan kesehatan menstruasi.
- 2) Monitor Kesehatan: Memperkenalkan alat monitor

kesehatan sederhana seperti timbangan digital dan alat ukur BMI.

D. Pendampingan dan Evaluasi

- 1) Pendampingan Intensif: Menyediakan sesi pendampingan dalam 1 bulan untuk memantau perkembangan santri.
- 2) Evaluasi Berkala: Melakukan evaluasi berkala melalui wawancara untuk mengukur efektivitas program.
- 3) Feedback Loop: Menggunakan feedback dari peserta untuk memperbaiki dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan.

E. Keberlanjutan Program

- 1) Kaderisasi: Melatih beberapa santri untuk menjadi kader yang dapat melanjutkan program edukasi dan latihan stretching
- 2) Kerjasama dengan Ponpes: Membuat kesepakatan dengan pihak Ponpes untuk memasukkan program ini ke dalam kegiatan rutin.
- 3) Dukungan Berkelanjutan: Mencari dukungan dari pengelola Ponpes untuk keberlanjutan program.
- 4) Dokumentasi dan Pelaporan
- 5) Publikasi: Mempublikasikan hasil program di media atau jurnal ilmiah untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman.

menjaga keteraturan siklus menstruasi, kegiatan ini diikuti oleh 60 santri putri.

DAFTAR PUSTAKA

Harry. (2007). *Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh*

Haryono, R. Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2016.

Mohamadirizi, S., & Kordi, M. (2013). Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011-2012. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(5), 402–407.

Pebrina, M. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja Di SMA N 12 Padang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2).

Zhang X, Cash RE, Bower JK, Focht BC, Paskett ED. (2020). Physical activity and risk of cardiovascular disease by weight status among U.S adults. *PLoS ONE*, 15, e0232893.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada para santri putri tentang pentingnya stretching untuk pencegahan berat badan berlebih dalam

DOKUMENTASI



Gambar 1. Foto Bersama Santri Putri



Gambar 2. Foto Bersama Santri Putri